



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Haccius, Michael

□□□: 50:38

□□: Wuppertal

□□: 10.66 km/h

□□: 112

□□□□: 5:23 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 166 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 147 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 5(of 20)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 38:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:21	5:36	9	3:52	207	5:19	2.20	12:21	5:36	9	3:52	207	5:19
Rundenzeit	1.80	9:27	5:14	5	2:04	169	3:29	4.00	21:48	5:27	7	5:56	186	8:48
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	5	2:04	152	3:31	5.80	31:27	5:25	7	8:00	178	12:16
Rundenzeit	1.80	9:30	5:16	5	1:49	125	3:27	7.60	40:57	5:23	5	9:49	165	15:43
□□	1.80	9:41	5:22	6	9:28	139	9:32	9.40	50:38	5:23	6	11:59	151	19:31